

今日からできる こころの健康づくり!

# “こころのストレス”



## チェックしてみませんか?

こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”



### こころの体温計



パソコンはこちらからご利用いただけます。

<https://fishbowlindex.jp/tokorozawa/>

ためして  
みませんか?



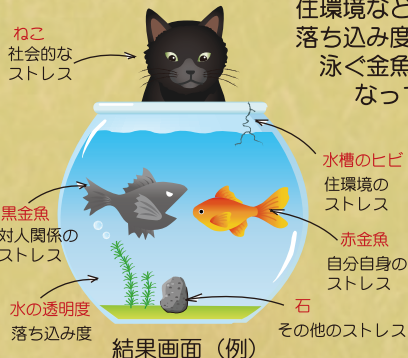
こちらから  
携帯電話で  
ご利用いた  
だけます。

QRコード

#### こころの体温計 (本人モード)

ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます

ご本人の健康状態や人間関係、  
住環境などのストレス度や  
落ち込み度が、水槽の中で  
泳ぐ金魚、猫などの絵に  
なって表示されます。



結果画面 (例)

#### 家族モード

大切な家族を守るために  
大切な方の心の健康状態を  
ご家族や、身近にいる方の  
目でチェックします。  
家族の方の心の健康状態が  
気になる方におすすめします。



#### 赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんを守るアイテム

産後の女性の不安なこころの健康状態を  
簡単にチェックすることができます。  
「赤ちゃんママモード」は赤ちゃんを育てて  
いるお母さんの心づよいアイテムです。



所沢市

(埼玉県自殺対策緊急強化基金事業)

Welcome to Tokorozawa City

# 所沢市 各種相談窓口一覧

平成23年9月現在



あなたの周りには、相談できる場所があります

## こころの健康について相談できる場所

### 所沢市保健センター

電話相談・来所相談 TEL: 04-2991-1811

平日 午前8時30分～午後5時  
「最近家族の様子がいづつと違う」「病院にかかりたいが、どのようにしたら良いか」など、心の健康全般について

#### こころの健康メール相談

平日の時間に相談しにくい方から、心の健康や悩みについて  
アドレス: to-kokoro@city.tokorozawa.saitama.jp

### 狭山保健所 保健予防推進担当

平日 午前8時30分～午後5時15分 TEL: 04-2954-6212  
不眠、うつ状態、アルコールや薬物問題、ひきこもり等

### 埼玉県立精神保健福祉センター

来所相談(予約制) TEL: 048-723-6811

平日 午前9時～午後5時  
主として思春期から青年期・成人期の方が対象。  
精神的な病気、飲酒・薬物乱用に関する問題、ひきこもり等

#### 電子メールによるこころの健康相談

うつ病や依存症、ひきこもりに関する相談  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/p-soudan/mail.html>

### 埼玉県こころの電話

平日午前9時～午後5時 TEL: 048-723-1447  
心の健康や悩みに関する相談

## 勤労者本人や家族が相談できる場所

横浜労災病院 TEL: 045-470-6185  
勤労者心の健康相談 Eメール: mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp

働く人の悩みホットライン TEL: 03-6667-7830  
月～土曜日 午後3時～午後8時

所沢地域産業 保健センター電話相談 TEL: 04-2994-5550  
毎月第2・4木曜日 午後1時30分～午後2時30分

## 債務について相談できる場所

クレジット・サラ金相談(予約制・面接相談) TEL: 04-2931-8880  
毎週火曜日(午後5時～8時) 埼玉司法書士会

多重債務110番(予約制・面接相談) 所沢総合相談センター  
毎月第4土曜(午後1時～4時) 所沢市緑町1-18-5

司法書士法律相談 市民相談課 TEL: 04-2998-9092  
第1・3・5木曜日(午後)

消費生活センター TEL: 04-2926-0999  
月～金曜日 午前10時～11時30分 / 午後1時～3時30分

NPO法人 さやま・あすなろ会 TEL: 04-2955-6717  
月～土曜日(午前10時～午後6時)

## 所沢市内の精神科・心療内科 医療機関

航空公園クリニック	所沢市喜多町5-13	TEL: 04-2928-6265
所沢慈光病院	所沢市北中1-228	TEL: 04-2922-2990
所沢神経クリニック	所沢市日吉町2-4	TEL: 04-2926-5681
所沢武蔵野クリニック	所沢市松葉町16-13	TEL: 04-2994-5813
所沢メンタルクリニック	所沢市東住吉9-5	TEL: 04-2940-0636
平沢記念病院	所沢市北野3-20-1	TEL: 04-2947-2466
平成クリニック	所沢市久米532-1	TEL: 04-2992-6661
防衛医科大学校病院	所沢市並木3-2	TEL: 04-2995-1511
松葉メンタルクリニック	所沢市松葉町18-10	TEL: 04-2991-0001
三ヶ島病院	所沢市三ヶ島5-1970	TEL: 04-2948-1511

## 子育てや女性について相談できる場所

子育て支援について	所沢市役所 こども支援課	TEL: 04-2998-9124
乳幼児の健康 子育てについて	保健センター 母子保健課	TEL: 04-2991-1811
子どものさまざまな 問題や悩み	所沢市役所 こども相談センター	TEL: 04-2998-9129
学校生活や子育て、 発達の遅れ、不登校	所沢市教育センター 教育相談室	TEL: 04-2924-3333
子どもの養育、虐待、 発達の遅れ、非行など	所沢児童相談所	TEL: 04-2992-4152
発育・発達の心配、 不登校等(中学生まで)	教育臨床研究エリア	TEL: 04-2993-2816
就学相談、不登校や引き こもり等に関する相談	学校教育課	TEL: 04-2998-9238
女性の生き方	男女共同参画推進 センター ふらっと	TEL: 04-2921-2333
DV等の相談		TEL: 04-2921-2220

## いじめや非行について相談できる場所

いじめについて	いじめホットライン 健やか輝き支援室	TEL: 04-2998-9099
お子さん自身の悩み	所沢市教育こども 電話相談センター	TEL: 04-2924-3334
非行問題、親子関係、 いじめなど	少年サポートセンター 保護者用 ヤングテレホンコーナー 子ども用	TEL: 048-865-4125 TEL: 048-861-1152

## 高齢者と障害者について相談できる場所

高齢者やご家族へ の支援	所沢市役所 高齢者支援課	TEL: 04-2998-9120
	所沢しあわせの里	TEL: 04-2921-5598
	生活支援ルーム 「さぼっと」	TEL: 04-2992-7888
在宅の障害者 (障害児及びその家族 の方を含む)への支援	地域生活支援センター 「ほぶり」	TEL: 04-2924-2255
	地域生活支援センター 所沢どんぐり	TEL: 04-2993-8585
	ところざわ障がい者 相談支援センター	TEL: 04-2929-1705

## 自死遺族、犯罪被害について相談できる場所

自死遺族の支援	埼玉県立精神保健 福祉センター	TEL: 048-723-1111
	所沢市保健センター	TEL: 04-2991-1811
犯罪被害による心の 悩み、不安など	犯罪被害者相談センター	TEL: 0120-38-1858
犯罪・交通事故 災害等の支援	埼玉県犯罪被害者 援助センター	TEL: 048-865-7830
犯罪被害者支援 情報の提供	法テラス犯罪被害者 支援ダイヤル	TEL: 03-6745-5601

## 生活上のことについて相談できる場所

### 所沢市役所

日常の問題や悩み	市民相談課	TEL: 04-2998-9092
納税について	収税課	TEL: 04-2998-9073
国民健康保険税について	国保年金課	TEL: 04-2998-9131
生活保護制度について	生活福祉課	TEL: 04-2998-9201